

6月22日週

コープいしかわの  
夕食宅配



# 献立表

追加・変更  
キャンセル・注文締切り

6/17 水

お届け日  
6月22日～6月26日  
(企画日表示:7月1回)

|          | 月<br>6月22日   | 火<br>6月23日  | 水<br>6月24日  | 木<br>6月25日  | 金<br>6月26日  |
|----------|--|---|---|---|---|
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> <li>和風いなりのあんかけ</li> <li>ツナとじゃがいもの煮物</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>卵焼き</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の七味焼き</li> <li>絹厚揚げの煮物</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>しらたきのピリ辛炒め</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>かれのい西京漬け</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物</li> <li>メバルの照り焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>さごしの幽庵焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>      |
|          | 400kcal/塩分1.6g   | 300kcal/塩分1.7g  | 291kcal/塩分1.7g  | 311kcal/塩分2g  | 252kcal/塩分2.2g  |
| おかず      | <ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜とツナオムレツ</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>たこカツ</li> <li>チーズ入りかまぼこ</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒めとさわらフライ</li> <li>ボンゴレマカロニ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>里芋の煮物</li> <li>しらたきのおかか和え</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの卵あんかけとメンチカツ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>ブロッコリーの炒め物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のから揚げ野菜あんかけ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>いんげんの味噌煮</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐とカレーコロッケ</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>   |
|          | 402kcal/塩分2.8g   | 406kcal/塩分3.3g<br><small>ほうれん草には鉄分が多く含まれています</small>  | 425kcal/塩分2.4g  | 482kcal/塩分2.4g  | 410kcal/塩分1.9g  |
| 満彩おかず    | <ul style="list-style-type: none"> <li>さばのカレームニエルとトマトソースフライ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>大根の和え物</li> <li>大豆の生姜煮</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>唐揚げの野菜あんかけとチヂミ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚ロースの玉ねぎソースがけとたご野菜カツ</li> <li>焼きそば</li> <li>こんにやくの煮物</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>さんまのやわらか煮</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツのデミグラスソースがけ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>肉詰めいなりの煮物</li> <li>芋づるの佃煮</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜と白身魚のフライ</li> <li>れんこんの煮物</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>ピーマンの肉詰め</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul> |
|          | 529kcal/塩分2.9g/食物繊維 3.0g   | 514kcal/塩分2.6g/食物繊維 3.0g  | 511kcal/塩分3.1g/食物繊維3.2g   | 559kcal/塩分2.8g/食物繊維3.8g<br><small>わかめのネバネバ成分のフコイダンには、免疫力を高め病気を予防する効果があります</small>   | 526Kcal/塩分2.9g/食物繊維3.4g   |
| お弁当      | <ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>ツナオムレツとたこカツ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒め</li> <li>ボンゴレマカロニ</li> <li>さわらフライ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの卵あんかけ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>メンチカツ</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のから揚げ 野菜あんかけ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>いんげんの味噌煮</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>              |
|          | 628kcal/塩分2.4g   | 629kcal/塩分2.9g<br><small>ほうれん草には鉄分が多く含まれています</small>  | 650kcal/塩分2.1g  | 648kcal/塩分2.3g  | 585kcal/塩分1.9g  |

※献立内容は変更になる可能性がございます。※コープいしかわの添加物基準に沿って点検し、製造、お届けを行っています。

週末用の御食事も  
ご希望の方は…

楽チン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

6/25 (木) または  
6/26 (金) お届け

※夕食宅配利用者限定メニューです。(商品お届けには別途、ご注文が必要です。詳細はお問合せください。)

- さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ
- 豆腐のきのこあんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- ピーマンの味噌炒め
- オクラのおかか和え

360kcal 塩分1.8g  
アレルギー: 卵・小麦・かに

- あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
- もち心の和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g  
アレルギー: 卵・乳・小麦